

**PROGRAMMA ESTATE 2023 A LODI**

		<b>LEZIONI IN PRESENZA</b>	<b>LEZIONI ON LINE</b>
<b>MAGGIO</b>			
27	sabato	ore 15.00 nordic walking fabio	ore 9.00 pilates Luisa
28	domenica		
29	lunedì	ore 18.00 total body fabio pezzani	ore 18.00 total body fabio
30	martedì	ore 17.30 ginnastica dolce lucia gandini	ore 18.30 total body Simona
31	mercoledì		ore 18.00 yoga Enza
<b>GIUGNO</b>			
1	giovedì	ore 18.00 total body fabio pezzani	ore 19.00 pilates Mattia
2	venerdì		ore 18.00 fitness a tema Simona
3	sabato		ore 16.30 vertebrale Davide
4	domenica	10 pilates, 15 nordic w, 17.00 total b. isola carolina	
5	lunedì	ore 18.00 total body fabio pezzani	ore 18.00 total body fabio
6	martedì		ore 18.30 total body Simona
7	mercoledì	ore 17.30 ginnastica dolce lucia parco o pezzani	ore 17.30 ginnastica dolce lucia
8	giovedì	ore 18.00 total body fabio pezzani	ore 19.00 pilates Mattia
9	venerdì	ore 19.00 antalgica Giacomo parco o gandini	ore 19.00 antalgica Giacomo
10	sabato	ore 15.00 nordic walking fabio	ore 9.00 pilates Luisa
11	domenica		
12	lunedì	ore 18.00 total body fabio parco o pezzani	ore 18.00 total body fabio
13	martedì		ore 18.30 total body Lucia
14	mercoledì	ore 17.30 ginnastica dolce lucia parco o pezzani	ore 18.00 yoga Enza
15	giovedì	ore 18.00 total body fabio parco o pezzani	ore 19.00 pilates Mattia
16	venerdì	ore 19.00 antalgica Giacomo parco o gandini	ore 19.00 antalgica Giacomo
17	sabato	ore 15.00 nordic walking fabio	ore 9.00 pilates Luisa/ore 10.00 yoga
18	domenica		ore 18.00 Stretching Giulia
19	lunedì	ore 18.00 total body fabio parco o pezzani	ore 18.00 total body fabio
20	martedì		ore 18.30 total body Lucia
21	mercoledì	ore 17.30 ginnastica dolce lucia parco o pezzani	ore 18.00 yoga Enza
22	giovedì	ore 18.00 total body fabio parco o pezzani	ore 19.00 pilates Mattia
23	venerdì	ore 19.00 antalgica Giacomo parco o gandini	ore 19.00 antalgica Giacomo
24	sabato	ore 15.00 nordic walking fabio	ore 10.00 yoga Enza
25	domenica		ore 9.00 pilates/ore 10.00 total body Luisa
26	lunedì	ore 18.00 total body fabio parco o pezzani	ore 18.00 total body fabio
27	martedì		ore 18.30 total body Simona
28	mercoledì	ore 17.30 ginnastica dolce lucia parco o pezzani	ore 18.00 yoga Enza
29	giovedì	ore 18.00 total body fabio parco o pezzani	ore 19.00 pilates Mattia
30	venerdì	ore 19.00 antalgica Giacomo parco o gandini	ore 19.00 antalgica Giacomo
<b>LUGLIO</b>			
1	sabato	ore 15.00 nordic walking fabio	ore 10.00 yoga Enza

**dove indicato "parco" si intende via maestri del lavoro (zona pezzani)**